

Teemu Männikkö ja Terhi Niemelä

## **Kouluruoka tutuksi -teemapäivä**

Case Seinäjoen Ruokapalvelut

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Teemu Männikkö ja Terhi Niemelä

Työn nimi: Kouluruoka tutuksi -teemapäivä Case: Seinäjoen Ruokapalvelut

Ohjaaja: Elina Ojala

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 35

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää Seinäjoen Ruokapalvelujen toimintaa esittelevä Kouluruoka tutuksi -teemapäivä Nurmon keskuskeittiön asiakkaiden vanhemmille. Vanhemmille tarjottiin mahdollisuus päästä itse kokemaan koulu- ja päiväkotiruuan laatu ja tilaisuus esittää mieltä askarruttavia kysymyksiä asiantuntijoiden ollessa paikalla niihin vastaamassa. Tarkoituksena oli myös jakaa vanhemmille tietoa Ruokapalveluiden toiminnasta, tavarantoimittajista, raaka-aineiden alkuperästä ja kotimaisuusasteesta sekä ruokailun laatimista koskevista kriteereistä. Teoriaosuudessa käsiteltiin kouluruokailua sääteleviä suosituksia, ruokailusuunnittelua ja siihen liittyviä kriteerejä, kouluruokailussa harvinaista Sydänmerkkiä, elintarvikkeiden hankintaa ja lähiruokaa sekä ruokakasvatusta. Myös nonprofit-organisaatioiden markkinointia käsiteltiin jonkin verran.

Kouluruoka tutuksi -teemapäivä järjestettiin ravintolapäivänä, marraskuussa 2015. Kutsu tilaisuuteen jaettiin 1 800 peruskoululaisen ja lukiolaisen kotiin ja paikalle odotettiin saapuvan noin 150 henkilöä. Varsinaisia kohderyhmään kuuluvia henkilöitä paikalle saapui 34 ja asiakkaita kaiken kaikkiaan tapahtumassa oli 52. Suurin osa asiakkaista oli alakoululaisten vanhempia. Tilaisuudessa kartoitettiin kyselyn, havainnoinnin ja keskustelun avulla vanhempien mielipiteitä kouluruuasta ja viestinnän lisäämisestä.

Pääsääntöisesti asiakkaat olivat tyytyväisiä päivän sisältöön, tarjolla olleeseen ruokaan ja mahdollisuuteen saada faktatietoa kouluruokaan ja ruokailuun liittyvistä seikoista. Kouluruokailun tiedottamisen tarpeesta ei kuitenkaan saatu selkeää yksimielistä tulosta tässä kyselyssä. Tapahtuman aikana saatiin korjattua onnistuneesti virheellisiä olettamuksia kouluruuasta ja sen alkuperästä sekä nostettua kouluruuan imagoa ja annettua siitä positiivinen kuva.

Avainsanat: kouluruoka, kouluruokailu, ruokakasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: SeAMK School of food and agriculture

Degree programme: Food and hospitality

Author/s: Teemu Männikkö and Terhi Niemelä

Title of thesis: Get Familiar with School Food -Theme Day, Case Seinäjoki Food Services

Supervisor: Elina Ojala

Year: 2016

Number of pages: 35

Number of appendices: 3

---

The purpose of the thesis was to arrange a school food - theme day by introducing the activities of Seinäjoki food services to the parents of the customers of the central kitchen in Nurmo. The parents were offered an opportunity to experience the quality of the school and day-care centers' meals and they were also given an opportunity to make questions to food specialists. The purpose was also to share information about Seinäjoki food services, suppliers, the origin and domestic content of raw materials as well as the criteria for drawing up the menu. The theoretical part of the theme day covered regulatory recommendations, menu planning and related criteria, Heart Symbol which is unusual regarding to school food, the acquisition of raw materials and local food as well as food education. The marketing of non-profit organizations was also discussed.

The school food theme day was arranged on the pop-up restaurant day in November 2015. Invitations were sent to 1 800 students' homes and 150 customers were expected to arrive at the event. 34 customers from the actual target group arrived and overall there were 52 customers. The parents' opinions on school meals and on improved communication were asked by survey, by observing them at the event and through discussions.

Most of the customers were satisfied with the content of the day; they were satisfied with the food and with the opportunity to receive factual information related to school meals. Clear opinions about increasing the school food information was not provided through the survey. However the event was a good way to correct erroneous assumptions about school food and its origin as well as to improve the image of school food and give it a positive image.

Keywords: School meal, school dining, food education

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuvioluettelo.....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY, TYÖN MENETELMÄT, TAVOITTEET JA RAJAUKSET .....	9
2.1 Toimeksiantajan esittely.....	9
2.2 Työn menetelmät, tavoitteet ja rajaukset .....	10
3 KOULURUOKAILU .....	12
3.1 Kouluruoka ennen ja nyt .....	12
3.2 Kouluruokasuositukset.....	12
3.2.1 Ruokalistasuunnittelu.....	13
3.2.2 Sydänmerkki .....	14
3.3 Elintarvikkeiden hankinta ja lähiruoka .....	15
4 RUOKAKASVATUS JA MARKKINOINTI .....	16
4.1 Ruokakasvatus .....	16
4.2 Nonprofit-organisaatioiden markkinointi.....	16
5 TEEMAPÄIVÄN SUUNNITTELU.....	18
5.1 Ajankohta ja paikka.....	18
5.2 Menu 18	
5.3 Kutsut.....	19
5.4 Infovihkonen.....	20
5.5 Kyselylomakkeet.....	21
6 TEEMAPÄIVÄN TOTEUTUS .....	22
6.1 Päivän esivalmistelut .....	22
6.2 Päivän kulku.....	22
7 TULOKSET .....	24
7.1 Teemapäivä .....	24

7.2 Kysely .....	24
8 POHDINTA .....	30
LÄHTEET .....	32
LIITTEET .....	35

## Kuvioluettelo

Kuvio 1. Kouluaste (n=31).....	25
Kuvio 2. Kouluruuasta keskusteleminen kotona (n=31). ....	26
Kuvio 3. Teemapäivänä tarjoillun ruuan maukkaus (n=32). ....	27
Kuvio 4. Tärkeimmät kouluruokaan tai kouluruokailuun vaikuttavat seikat tärkeysjärjestyksessä 1–5, 1=tärkein / 5=vähiten tärkeä (n=33). ....	28
Kuvio 5. Kouluruuasta tiedottamisen tarve esim. vanhempainilloissa (n=30).....	28

## 1 JOHDANTO

Kouluruoka herättää keskustelua niin puolesta kuin vastaan. Tämä laittaa myös koululaisten vanhemmat miettimään koulussa tarjottavan ruuan laatua ja makua, varsinkin Sydänmerkin käyttöönoton jälkeen. On tärkeää, että vanhemmille jaetaan oikeanlaista tietoa virheellisten käsitysten välttämiseksi. Tämä aihe kiinnosti erityisesti, koska työskentelemme itse kouluruuan parissa. Seinäjoen Ruokapalveluissa vanhempien on mahdollista tutustua kouluruokailuun vain yhdessä koulussa vanhempien koulupäivän yhteydessä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää vanhemmille mahdollisuus tutustua kouluruokaan, sekä jakaa informaatioita Seinäjoen Ruokapalveluiden toiminnasta ja toimintaa ohjaavista kriteereistä.

Kouluruoka tutuksi -teemapäivä järjestettiin Nurmon yläkoulun ruokasalissa valtakunnallisena ravintolapäivänä 21.11.2015. Tilaisuus rajattiin koskemaan Nurmon keskuskeittiön asiakkaiden vanhempia, joille kutsut tilaisuuteen lähetettiin. Teemapäivänä tarjottiin koulujen ruokalistalta poimitut kolme ruokaa, joista kaikkia oli mahdollisuus maistaa. Ruokailun aikana asiakkailla oli mahdollisuus tutustua heille jaettuun, Seinäjoen Ruokapalvelujen toiminnasta kertovaan infovihkoseen ja vastata kouluruokailua koskevaan kyselylomakkeeseen (liite 1). Kyselylomakkeiden vastaukset analysoitiin Excel-taulukkolaskentaohjelman avulla. Asiakkailla oli mahdollisuus halutessaan kysellä ja keskustella kouluruuasta ja -ruokailusta opinnäytetyön tekijöiden kanssa, jotka työskentelevät Seinäjoen Ruokapalveluissa. Työ on luonteeltaan toiminnallinen opinnäytetyö, tapahtuma, jonka ohessa järjestettävän laadullisen tutkimuksen tulosten perusteella kartoitetaan vanhempien mielipiteitä nykypäivän kouluruuasta, sekä mielenkiintoa kotien ja Ruokapalvelujen välisen yhteistyön lisäämiseen.

Tämän opinnäytetyön toisessa pääluvussa esitellään työn toimeksiantaja, sekä työn tavoitteet ja rajaukset. Kolmas pääluku käsittelee kouluruokailua koskevaa teoriapohjaa; kouluruuan historiaa, kouluruokasuosituksia, ruokalistan suunnitteluun vaikuttavia seikkoja, sekä Seinäjoen kouluruualle myönnettyä Sydänmerkkiä. Neljännessä pääluvussa käsitellään ruokakasvatusta ja nonprofit-organisaatioiden markkinointia.

Viidennessä pääluvussa kerrotaan teemapäivän käytännön järjestelyiden suunnittelusta, sekä kutsujen, infovihkosen ja kyselylomakkeen laatimisesta. Pääluvussa kuusi käydään läpi teemapäivän toteutus, esivalmistelut ja päivän kulku. Seitsemännessä pääluvusta löytyy päivän tulokset sekä kuvioin, että tekstin avulla avatuna. Kahdeksanteen päälukuun on kirjattu johtopäätökset työn osalta. Pohditaan missä onnistuttiin ja mitä voisi kehittää sekä miten toimeksiantaja voi hyödyntää työtä. Kyselylomake, kutsu ja infovihkonen löytyvät liitteinä 1–3.



## **2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY, TYÖN MENETELMÄT, TAVOITTEET JA RAJAUKSET**

### **2.1 Toimeksiantajan esittely**

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Seinäjoen Ruokapalvelut. Seinäjoen Ruokapalvelut tuottaa päiväkodeissa, kouluissa ja palvelutaloissa arkipäivisin 12 000:lle Seinäjoen kaupunkilaiselle päivittäin maukkaita aterioita. Henkilöstöä Seinäjoen Ruokapalveluilla on noin 180 ja keittiöitä on yhteensä 64. Vuodessa valmistetaan yhteensä noin 3 miljoonaa ateriala. Palvelu tuotetaan taloudellisesti, tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti, ottaen huomioon kasvavan kaupungin palvelutuotannon turvaaminen. (Ruokapalvelut [viitattu 28.11.2015].)

Ruokalistasuunnittelun pohjana Seinäjoen Ruokapalveluissa käytetään valtakunnallisia ravitsemussuosituksia (Terveystieteen tutkimuskeskus Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014) ja toimintaa ohjaa myös Ruokapalveluille myönnetty, kouluruokailussa harvinainen Sydänmerkki. Ruokalistoja laadittaessa otetaan huomioon eri-ikäisten erityistarpeet. Esimerkiksi päiväkotilapsilla on eri suositukset kuin koululaisilla tai ikääntyneillä. (Ruokapalvelut; ravitsemus [viitattu 28.11.2015].)

Vaikka ruokalistasuunnittelu painottuu ravitsemuksellisuuteen, otetaan myös asiakkaiden toiveet huomioon. Monissa kouluissa toimii ruokailutoimikunta, jonka tehtävänä on toimia yhteistyöfoorumina asiakkaiden ja Ruokapalveluiden välillä. (Ruokapalvelut; koululaiset [viitattu 28.11.2015].)

Seinäjoen Ruokapalveluista vastaa ruokapalvelujohtaja ja hänen lisäkseen Ruokapalveluiden hallinnossa työskentelee kolme palvelupäällikköä, joista jokaisella on omat vastuuehtimensä, ruokapalvelusihteeri sekä taloussihteeri. (Ruokapalvelut; yhteystiedot [viitattu 28.11.2015].)

## 2.2 Työn menetelmät, tavoitteet ja rajaukset

Työ oli toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee tuottaa aina jotain konkreettista, kuten tapahtuma, ohjeistus tai kirja (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Opinnäytetyönä järjestettiin tapahtuma ja tapahtumassa asiakkaille jaettiin tilaisuutta varten laadittu infovihko. Vilkan ja Airaksisen (2003, 56) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse välttämättä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Opinnäytetyössä haluttiin kuitenkin käyttää kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää asiakkaiden mielipiteiden selvittämiseksi. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni päästetään esille (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160). Kyselylomakkeella (liite 1), havainnoimalla ja keskustelemalla kartoitettiin heidän mielipiteitänsä siitä, olisiko Ruokapalveluilla tarvetta lisätä kouluruokaa ja -ruokailua koskevaa tiedottamista vanhempia kohtaan. Kerättyä tietoa käytetään Ruokapalvelujen toiminnan ja viestinnän kehittämiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota vanhemmille mahdollisuus päästä itse kokemaan Seinäjoella tarjottavan koulu- ja päiväkotiruuan laatu ja tilaisuus esittää mieltä askarruttavia kysymyksiä asiantuntijoiden ollessa paikalla niihin vastaamassa. Tarkoituksena oli myös jakaa vanhemmille tietoa Ruokapalveluiden toiminnasta, tavarantoimittajista, raaka-aineiden alkuperästä ja kotimaisuusasteesta sekä ruokailan laatimista koskevista kriteereistä. Tilaisuudessa vanhemmat täyttivät myös kyselylomakkeen (liite 1), jonka avulla kartoitettiin vanhempien mielipiteitä nykypäivän kouluruuasta sekä mielenkiintoa kotien ja Ruokapalvelujen välisen yhteistyön lisäämiseen. Vastaavanlaisia tilaisuuksia tutustua Ruokapalveluiden toimintaan ei vanhemmille juurikaan Seinäjoella ole ollut tarjolla, lukuun ottamatta Seinäjoen yhteiskoululla kolmen vuoden välein järjestettävää vanhempien koulupäivää, jolloin vanhemmat ruokailevat koulupäivänään lukujärjestyksen mukaisesti.

Työ rajattiin koskemaan Nurmon keskuskeittiön asiakkaiden, eli Valkiavuoren koulun, Nurmon yläkoulun, Nurmon lukion ja Hylykallion alakoulun vanhempia. Nurmon keskuskeittiö on Seinäjoen Ruokapalvelujen toiseksi suurin keittiö 1 800 asiakkaallaan. Muiden Seinäjoen Ruokapalvelun koulujen asiakkaiden poisrajaaminen perusteltiin sillä, että valitut koulut ovat työn kautta opinnäytetyön tekijöiden omia asiakkaita ja teemapäivän järjestämispaikka oli molemmille tuttu. Myös työn-

tekijät käytännön järjestelyihin olivat omasta takaa. Haluttiin saada juuri omien asiakkaiden vanhempien mielipiteitä. Kutsuttavien määrää oli sopiva odotettua asiakasmäärää ajatellen.

### **3 KOULURUOKAILU**

#### **3.1 Kouluruoka ennen ja nyt**

Yksi suomalaisen yhteiskunnan kehityksen kuvaajista on kouluruokailu. Suomessa oivallettiin jo 1600-luvulla kouluruokailun merkitys oppimisen edistäjänä. Koulukeittoloita pidettiin tarpeellisina opiskelun sujumiseksi. Tuolloin koulupojat saivat avustuksena ruoka-aineita ja muita hyödykkeitä pitäjillä kiertäessään. Vuonna 1943 säädettiin Suomessa laki maksuttoman kouluruoan tarjoamisesta koululaisille. Tuolloin oppilaita veloitettiin keräämään ja kasvattamaan ruokatarvikkeita koulukeittolaa varten. Lain mukaan viidessä vuodessa oli päästävä tilanteeseen, jossa kaikille kansakoululaisille tarjotaan maksuton kouluruoka jokaisena koulupäivänä. Maksuttoman kouluruokailun varsinaisena alkamisvuotena voidaan siis pitää vuotta 1948. (Lintukangas ym. 2007, 147–148.)

Nykyisin kouluruokailulla turvataan oppilaiden jokapäiväinen täysipainoinen, maksuton ateria. Monipuolisen ja tasapainoisen kouluruoan järjestämisen oppilaan ikäkauden ja edellytysten mukaisesti nähdään edistävän oppilaan terveyttä, kasvua ja kehitystä. Kouluruoan on tarkoitus kattaa osa oppilaan päivittäisestä ravinnontarpeesta. Myös ruokailuympäristön siisteys ja viihtyvyys vaikuttaa ruokailutilanteeseen, joten niihin tulee kiinnittää huomiota asiakasviihtyvyyden parantamiseksi. Oppilasta voidaan osallistaa kouluruokailun toteuttamiseen esimerkiksi nuorempien oppilaiden opastamisella tai työharjoittelujaksolla keittiötehtäviin osallistumalla. Kouluruokailusta on tullut osa suomalaista ruokakulttuuria ja kouluissa tarjotaankin pääsääntöisesti tavallista, suomalaista perusruokaa. Kouluruokaan sisältyy päivittäin lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä, levite ja juoma. (Lintukangas ym. 2007, 149.)

#### **3.2 Kouluruokasuositukset**

Perusopetuslaki 628/1998, 31§ säättää kouluruokailun järjestämisestä, joka takaa päivittäin maksuttoman tarkoituksenmukaisesti järjestetyn ja ohjatun täysipainoisen aterian esi- ja perusopetuksessa. Kouluruokailusuosituksen (2008, 5–6) mu-

kaan kouluruokailu tulee sovittaa koulupäivän kokonaisuutta jaksottavaksi ja suomalaiseen arkirytmiin sopivaksi, eli paras aika ruokailulle on noin kello 11–12. Oppilailla on oltava riittävästi aikaa rauhalliseen ruokailuun, jonka vähimmäisaika on 30 minuuttia. Suositeltavaa olisi myös ruokailun jälkeen 10–15 minuutin ulkoilu- ja liikuntahetki ennen seuraavan oppitunnin alkua.

Kouluruuan on oltava ravitsemussuositusten mukaista, täysipainoista, syömään houkuttelevaa, maukasta ja koululounaan tulisi kattaa kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. Eri-ikäisten oppilaiden yksilöllinen energiantarve vaihtelee suuresti ja se tulee ottaa huomioon ohjattaessa ruuan annostelua. Päivittäinen täysipainoinen koululounas sisältää lämpimän ruuan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman, joka on maito tai piimä, leivän ja levitteen, keitto- ja puuroateriaa täydennetään marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeellä sekä leikkeleellä. (Kouluruokailusuositus, 2008, 7–8.)

### **3.2.1 Ruokalistasuunnittelu**

Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat valtakunnalliset ravitsemussuositukset (Terveystieteen tutkimuskeskus 2014). Suunnittelussa huomioidaan kunkin ikäryhmän, eli päiväkotien ja alakoulujen, yläkoulujen ja lukioiden, vanhustentalojen ja terveyskeskusten erityistarpeet ja ravitsemussuositukset. Ruokapalveluille ruokalista on tärkeä jokapäiväinen työväline, koska sillä vaikutetaan asiakkaan ravitsemukseen ja terveyteen pitkällä aikavälillä. (Elintarvikkeiden hankinta ja lähiruoka 2011, 11.)

Ruokalistan kierto on yleensä vähintään kuusi viikkoa, jolloin se on riittävän pitkä tarjonnan vaihtelevuuden saamiseksi. Ateriat suunnitellaan ruokalistalle niin, että ruokalajien ja raaka-aineiden maku, rakenne ja väri sopivat toisiinsa muodostaen houkuttelevan kokonaisuuden. Vuodenajat ja juhlapyhät otetaan myös huomioon ruokalistaa suunniteltaessa. Ruokapalveluissa ruokalistaa tulee suunnitella ja kehittää säännöllisesti ottaen huomioon myös asiakaspalautteet. (Ruokalistan suunnittelu [viitattu 6.3.2016].)

Seinäjoen Ruokapaluissa ruokalistatyöryhmä laatii ruokalistat lukuvuodeksi kerrallaan. Sama työryhmä suunnittelee myös lukuvuoden teemat sekä juhlapyhien tarjoilun. Ruokalistaa suunniteltaessa määritellään esimerkiksi kappaletavaran, kuten pihvien, pyöryköiden, keittojen ja jauhelihan tai broilerin tarjoilutiheys. Tuotekehitystä tehdään ja reseptejä kehitellään pitkin vuotta ruokalistaa suunniteltaessa ja uusia ruokia testataan eri keittiöissä ja testautetaan asiakkailta.

Ruokalistaryhmä pyrkii löytämään ja huomioimaan ruokalistalla oppilaiden toive-ruokia ravitsemuksellisuus ja laitekapasiteetti huomioiden. Kouluissa toimivat ruokailutoimikunnat järjestävät mielipidekyselyitä kouluruuasta ja tulokset lähetetään ruokalistaryhmän käsiteltäväksi. Esimerkiksi lukuvuodella 2015–2016 ruokalistalle lisättiin toiveiden mukaisesti toinen puuropäivä ja pyttipannu.

Valtioneuvoston periaatepäätöksen (Valtioneuvosto 2009) mukaan on kasvisruokia tarjottava kerran viikossa vuoteen 2015 mennessä. Seinäjoen ruokalistoilla tämä toteutuu. Muun muassa puuropäivät ja porkkanapihvit on otettu hyvin vastaan asiakkaiden keskuudessa (Seinäjoen kaupunki 2015).

### **3.2.2 Sydänmerkki**

Suomen Sydänliiton ja Suomen Diabetesliiton nimeämä Sydänmerkki-asiantuntijaryhmä myöntää Sydänmerkin, joka on vapaaehtoinen pakkausmerkintä (Terveystta ruuasta Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 35). Sydänmerkki osoittaa kyseisen tuotteen tai ruoka-annoksen olevan terveyden kannalta parempi vaihtoehto ja ravitsemussuositusten mukainen. Merkin avulla on helppo ja yksinkertainen viestiä asiakkaalle terveellisten aterioiden tarjoamisesta. (Sydänmerkki [viitattu 5.3.2016].) Lasten jaksamisen ja hyvien suoritusten kannalta terveellisillä ruokailutottumuksilla ja syömisellä on suuri merkitys (Terveellistä ruokaa koululaisille [viitattu 5.3.2016]). Sydänmerkissä jokaiselle aterianosalle on asetettu omat kriteerinsä muun muassa koskien rasvan määrää ja laatua ja suolan määrää sekä viljapohjaisissa tuotteissa lisäksi kuidun määrää. Kala-aterioita koskevat rasvakriteerit poikkeavat muista tuotteista kalan sisältämän hyvälaatuisen rasvan vuoksi (Pääruuat [viitattu 5.3.2016]). Energialisäkkeinä käytetään runsaskuituisempia täysjyvätuotteita (Pääruokien lisäkkeet [viitattu 5.3.2016]). Pehmeiden rasvojen

saannin turvaamiseksi leipäleivitteenä käytetään kasvipohjaista margariinia ja saatinkastikkeena öljypohjaista vaihtoehtoa. Ruokajuomana tarjottava maito tai piimä saa sisältää enintään 0,5 g rasvaa/100 g. (Muut lisäkkeet [viitattu 5.3.2016].)

Seinäjoen Ruokapalveluille myönnettiin keväällä 2015 kouluruokailussa harvinainen Sydänmerkki. Sydänmerkki otettiin käyttöön 7.4.2015. Sydänmerkkitunnuksen saaneita aterioita valmistetaan Seinäjoen omien päiväkotien ja koulujen keittiöissä päivittäin 10 000. (Seinäjoen ruokapalvelut saivat Sydänmerkin 2015.)

### **3.3 Elintarvikkeiden hankinta ja lähiruoka**

Seinäjoen kaupunki hankkii pääosan elintarvikkeista yhteistyössä Lapuan kaupungin, Seinäjoen koulutuskuntayhtymän ja Seinäjoen seurakunnan kanssa. Sopimus käsittää niin sanotut kuivaelintarvikkeet, pakasteet, maitotaloustuotteet ja lihatuotteet. Samalla hankintarenkaan kokoonpanolla hankitaan myös valmisruoka ja erityisruokavaliotuotteet. Seinäjoen Ruokapalveluissa lähiruoksi luetaan kaikki kotimainen ruoka. Lähituotantoa puhtaimmillaan edustavat peruna, juurekset, ja vihannekset, leipomotuotteet sekä merkittävältä osin myös maitotaloustuotteet, lihatuotteet ja valmisruoka. Elintarvikehankintoja tehdään mm. ravitsemuskriteerien perusteella. Jos kriteerit täyttäviä tuotteita on useampia, valitaan niistä hinnaltaan edullisin. Seinäjoen elintarvikehankintojen kotimaisuus aste on 83 %. Korkea kotimaisuusaste on lihatuotteilla ja lihavalmisteluilla sekä broilerituotteilla ja broilerivalmisteluilla. Lähes kokonaan ulkomaista tuotantoa ovat kala- ja hedelmäsäilykkeet, kuivatut hedelmät, pakasteet, suolat sekä kahvi, tee ja kaakao. (Elintarvikkeiden hankinta ja lähiruoka 2011, 7 – 8.)

## **4 RUOKAKASVATUS JA MARKKINOINTI**

### **4.1 Ruokakasvatus**

Ruokakasvatuksen tavoitteena on lisätä ruokasivistystä, joka on kasvatuksen kautta opittuja tietoja, taitoja ja osaamista ymmärtää ruuan merkitys elämässä. Ruokasivistyksessä kunnioitetaan ruokaa, arvostetaan sen tekijöitä ja ymmärretään, ettei ruoka ole kenellekään itsestäänselvyys tai etuoikeus. (Lintukangas 2014, 10.)

Ruokakasvatus on osa kestävän kehityksen kasvatusta, joka tarkastelee ruokaa monesta näkökulmasta. Ruokakasvatuksella pyritään tukemaan toimintatapoja, jotka edistävät ympäristön ja ihmisten hyvinvointia sekä sosiaalista oikeudenmukaisuutta ja jolla turvataan kohtuullinen taloudellinen toimeentulo ja otetaan huomioon ympäristön kantokyky. Ruokakasvatuksessa tietoon täytyy lisätä eettiset, esteettiset, kulttuuriset ja sosiaaliset lähestymistavat, että kokonaisvaltainen käsitys kestävän kehityksen eri ulottuvuuksista voi muodostua. Kiinnostusta ja tiedonhalua herätellään elämyksillä ja omakohtaisilla kokemuksilla. (Risku-Norja ym. 2010, 17.)

### **4.2 Nonprofit-organisaatioiden markkinointi**

Nonprofit-organisaatioilla tarkoitetaan organisaatioita, joiden tarkoitus ei ole rahallisen voiton tuottaminen. Nonprofit-organisaatioissa painotetaan yleensä missiota, joka tarkoittaa sitä, että organisaatiossa on tärkeää, minkä vuoksi ja mitä kohde-ryhmää varten harjoitetaan toimintaa. Valtio, kunnat ja kuntayhtymät kuuluvat julkiseen sektoriin, niin sanottuun julkishallintoon, jolla on tarkkaan suunniteltu toimintamalli sekä päätöksentekojärjestelmä. Julkisen sektorin nonprofit-organisaatioissa rahoitus perustuu verotukseen jonka avulla palveluntarjontaa ylläpidetään. (Vuokko 2009, 14–23.)

Markkinoinnilla pyritään vaikuttamaan tekemällä organisaatio, tuotteet tai palvelut tunnetuksi. Markkinoinnilla pyritään myös vastaamaan asiakkaan tarpeisiin, luomaan kiinnostusta ja vähentämään tuotteen tai palvelun käytöstä koettua uhraus-



ta, toisin sanoen sillä pyritään saamaan aikaan muutoksia. Markkinoinnin yksi tärkeä osa on mielikuvan eli imagon luominen. (Vuokko 2009, 39–41.)

Mielikuva on kaikkien niiden käsitysten yhtälö, joita yhteisöillä tai yksilöillä on organisaatiosta tai sen toimintaan liittyvistä asioista. Mielikuvat ovat ihmisten käsityksiä todellisuudesta, jotka eivät ole vääriä tai virheellisiä vaikka ne eivät vastaisikaan sitä kuvaa mikä organisaatiolla itsellään on omasta toiminnastaan. (Vuokko 2009, 190–191.)

Mielikuvat organisaatiosta vaikuttavat ihmisten ajatuksiin, asenteisiin käytökseen organisaatiota kohtaan. Positiivinen mielikuva vaikuttaa ihmisten alttiuteen olla tekemisissä organisaation kanssa, uskoa siihen mitä siitä kerrotaan, hyväksyä sen toiminta sekä vaimentaa huhuja ja korostaa hyviä viestejä organisaatiosta. Negatiivinen mielikuva on päinvastainen, jolloin jopa hyvinkin positiivisia uutisia organisaation toiminnasta saatetaan pitää epäuskottavina. (Vuokko 2009, 198–199.)

## 5 TEEMAPÄIVÄN SUUNNITTELU

### 5.1 Ajankohta ja paikka

Toimeksiantajalle tulleiden toiveiden ja palautteiden perusteella haluttiin tarjota tilaisuus tutustua Seinäjoella tarjottavaan kouluruokaan. Teemapäivä päätettiin pitää valtakunnallisena ravintolapäivänä, lauantaina 21.11.2015. Ajankohdan sijoittuminen juuri ravintolapäivään perusteltiin sillä, että ravintolapäivänä ihmiset ovat avoimin mielin liikkeellä muutenkin. Haluttiin myös antaa mahdollisimman monelle tilaisuus osallistua teemapäivään järjestämällä se viikonloppuna. Ruuasta haluttiin pyytää nimellinen korvaus kulujen kattamiseksi. Hinnaksi päätettiin laittaa 2,50 €, joka on noin Seinäjoella tarjottavan koululounaan kokonaiskustannus henkeä kohden.

Kun ajankohta oli päätetty, tuli miettiä missä tapahtuma järjestetään. Päätettiin järjestää teemapäivä Nurmossa, Nurmon keskustassa sijaitsevan yläkoulun tiloissa toimivan keuhkokeittämön ruokasalissa. Tämä siksi, että tämä on opinnäytetyön tekijän oma työpaikka, jolloin reseptien valitseminen ja raaka-aineiden tilaaminen olisi vaivattominta. Lisäksi ruokasalin ja autopaikoitusalueen suuri koko vaikutti päätökseen. Tapahtumapaikka oli helposti varattavissa tapahtumaan, koska päivä oli lauantai ja kyseessä on kouluravintola, joka ei ole viikonloppuisin toiminnassa.

Toinen vaihtoehto olisi ollut järjestää tapahtuma Hyllykallion koulun tiloissa, joka on toisen opinnäytetyön tekijän työpaikka, mutta koulu oli tuona ajankohtana remontissa, eikä ruokasali ollut käytettävissä. Hyllykallio olisi ollut parempien kulkuyhteyksien varrella, mutta ei valitettavasti ollut remontin vuoksi mahdollinen järjestämispaikka.

### 5.2 Menu

Teemapäivän menua suunniteltaessa haluttiin antaa mahdollisimman laaja-alainen kuva ruokalistan sisällöstä, joten yhden ruokalajin tarjoamisen sijaan annettiin mahdollisuus tutustua kolmeen eri ruokaan. Tarjolle päätettiin laittaa keittoruoka,

kastikeruoka ja laatikkoruoka. Yhden tarjottavista ruuista haluttiin olevan valtioneuvoston periaatepäätöksen (Valtioneuvosto 2009) mukainen kerran viikossa tarjottava kasvisruoka, koska kokemuksen mukaan viikoittain tarjottava kasvisruoka on herättänyt keskustelua. Päivän menu oli possunlihakastike ja perunat, kasvislasagnette ja broilerikeitto. Tarjolla olivat myös päivittäiseen tapaan kuuluvat näkkileipä, levite, rasvaton maito, salaatti sekä öljypohjainen salaatikastike. Ruokaa varattiin 150 ensimmäiselle asiakkaalle. Ruoka oli tarjolla kello 11.00 - 13.00 ja ruokailutilanne pyrittiin saada vastaamaan todellista oppilaiden ruokailutilannetta. Tilaisuuteen ei vaadittu ennakoilmoitusta, joten erityisruokavalioida ei huomioitu. Tarjottavista ruuista kuitenkin kaksi oli maidottomia ja toinen niistä myös gluteeniton sekä lisäksi yksi pelkästään laktoositon vaihtoehto.

### 5.3 Kutsut

Kutsut (liite 2) lähetettiin värillisinä paperiversioina Valkiavuoren alakoulun ja Hyllykallion alakoulun oppilaiden mukana koteihin opettajien avustamana. Nurmon yläkoulun ja Nurmon lukion oppilaiden koteihin kutsut menivät sähköisesti yhteistyössä koulun kanssa. Yhteensä kutsuja lähetettiin 1 800 kpl.

Kutsun otsikosta kävi ilmi, että kyse on kouluruokaan liittyvästä teemapäivästä, jonka järjestäjinä ovat restonomiopiskelijat ja että tapahtuma liittyy heidän opinnäytetyöhönsä. Ulkoasulla ja väreillä pyrittiin saamaan kutsu ensisilmäyksellä kiinnostavaksi. Kutsun alkuun lisättiin myös muutamat ruokapalveluhenkilökunnan ruoasta ja ruokailusta kuulemat kommentit sitaatteina, joilla haluttiin saada kutsun vastaanottajat kenties samaistumaan kommentteihin ja näin ollen saada luotua mielikuvia ja muistikuvia kouluruokailusta ja saada heidät kokemaan, että tämä tilaisuus koskisi juuri heitä. Houkuttelevuutta haettiin myös lisäämällä kutsuun kuva herkullisen näköisestä koululounasannoksesta ruokailutilanteessa.

Kutsusta tuli käydä ilmi, että teemapäivän tarkoituksena ei ole puolustella tai syytellä asiakkaiden mielipiteitä kouluruoasta, vaan tarjolla on mahdollisuus tulla itse kokemaan ja maistamaan nykypäivän kouluruokaa sekä keskustelemaan aiheesta hyvässä hengessä. Päivän tarkoituksena on myös kertoa ruokapalveluiden toimin-

nasta ja sen toimintaa ohjaavista laeista ja kriteereistä, jotta saataisiin annettua mahdollisimman selkeä kuva siitä miksi toimitaan milläkin lailla.

Kutsussa pyrittiin kertomaan selkeästi, että kyseessä on maksullinen tapahtuma ja tuotiin ilmi mitä vastinetta rahalle annetaan ja kuinka maksu suoritetaan. Ilmoittautumista tapahtumaan ei vaadittu, vaan kutsussa tuotiin ilmi, että ruokaa tarjotaan 150 ensimmäiselle paikalle saapuneelle.

Kutsun loppuun pyrittiin muotoilemaan selkeästi tapahtuman ajankohta, osoite ja teemapäivän aloitus- ja lopetuskellonajat sekä järjestäjien yhteystiedot. Lopuksi toivotettiin vielä kutsun saajat lämpimästi teemapäivään tervetulleeksi.

#### **5.4 Infovihkonen**

Teemapäivässä jaettavan, Seinäjoen ruokapalveluiden toiminnasta kertovaan infovihkosen (liite 3) sisältöä koskien haastateltiin ruokapalveluiden hallinnossa työskentelevää palvelupäällikkö Marja-Leena Lahtea (Lahti 2015). Tarkoitus oli saada selkeä kuva ja yhteisymmärrys nimenomaan siitä mitä toimeksiantaja toivoo asiakkaille kerrottavan. Teemapäivässä pyrittiin avoimuuteen ja haluttiinkin mahdollisimman tarkasti kertoa toiminnasta, raaka-ainetoimittajista, ruokalistasuunnittelun kriteereistä sekä tuoda ilmi ruokapalveluiden tarjoaman ruuan ravintosisällöistä.

Vihon alkuun asetettiin Seinäjoen ruokapalveluiden strategia, josta käy ilmi toiminnan tarkoitus. Lisäksi kerrottiin perusasioita: asiakasmäärät, vuosittaiset annosmäärät, keittiöiden sijainnit, rakenteet ja lukumääriä sekä henkilöstön koko. Yleisöltä tulleen palautteen perusteella oli myös vaikutusta vihkosen sisällön laatimisessa. Haluttiin kertoa tarkemmin ruokalistasuunnittelua ohjaavista säädöksistä ja kriteereistä, jotta asiakkaat saataisiin ymmärtämään toimintaa paremmin. Vihkosen ajateltiin olevan oiva tapa jakaa oikeanlaista tietoa muun muassa käytettävien perunoiden ja lihan alkuperästä, tuotteiden kotimaisuusasteesta sekä lähiruuan suosimisesta.

Seinäjoen kouluruualle myönnetty Sydänmerkki tahdottiin myös ottaa vihkoon omaksi osiokseen, koska sillä tahdottiin tarkemmin kertoa lukijalle, mistä Sydän-

merkki-ruuassa on kysymys ja millä lailla se vaikuttaa ruuanlaittoon ja reseptien laatimiseen sekä asiakkaiden terveyteen.

## **5.5 Kyselylomakkeet**

Kyselylomakkeella haluttiin selvittää, minkä koulun tai oppiasteen oppilaiden vanhempia tilaisuuteen osallistui ja olisiko vastaavanlaisille teemapäiville tai ruokapalveluiden toiminnasta tiedottamiselle kysyntää. Haluttiin konkreettinen mielipide tarjolla olleen ruuan houkuttelevuudesta ja maittavuudesta sekä siitä, keskustellaanko kodeissa kouluruuasta ja jos keskustellaan, kuinka usein. Sydänmerkkiä koskeva kritiikki ohjasi kysymään asiakkailta mitä ominaisuuksia he pitävät kouluruuassa tärkeimpinä: makua, terveellisyyttä, ruuan ulkonäköä vai ruokailutilanteeseen liittyvää kasvatuksellista näkökulmaa.

Kyselylomakkeen alkusanoissa kerrottiin päivän järjestämisen tarkoitus, kuka teemapäivän järjestää sekä mihin kyselyiden tuloksia tullaan käyttämään. Tämä tehtiin varotoimenpiteenä sellaista tilannetta varten, että paikalle saapuisi sellaisia asiakkaita, jotka eivät päivän sisällöstä ja tarkoituksesta kertovaa kutsua ole saaneet, mutta haluavat silti tapahtumaan osallistua.

## 6 TEEMAPÄIVÄN TOTEUTUS

Teemapäivän toteutusvaihe alkoi kutsujen lähettämällä kohderyhmälle kaksi viikkoa ennen tapahtumaa. Raaka-aineet tilattiin keittiölle valmiiksi tukusta toteutusta edeltävälle päivälle. Suunnitelmissa oli, että tapahtuman ajaksi laitettaisiin ruokapöytiin kaitaliinat ja ruokasaliin jotain taustamusiikkia, mutta päätettiin että ruokasalia ei ehosteta mitenkään erikseen. Näin haluttiin antaa asiakkaille mahdollisimman todentuntuinen tilanne kouluruokailutilanteesta ja ruokailuympäristöstä. Opinnäytetyön tekijöiden lisäksi teemapäivässä työskenteli kolme kyseisellä keittiöllä vakituisesti työskentelevää työntekijää, jotka huolehtivat kassatoiminnasta sekä ruokalinjaston ja tiskin hoitamisesta. Näin opinnäytetyön tekijät pystyivät keskittymään asiakkaisiin.

### 6.1 Päivän esivalmistelut

Päivän tarjoilu suunniteltiin 150 asiakkaalle ja koska kyseessä oli maisteluannokset, jolloin yhtä ruokaa otetaan lautaselle normaalia pienempi annos, tehtiin jokaisesta kolmea ruokaa optimoitujen reseptien perusteella 50 annosta. Ruuat tehtiin koulun reseptien mukaan, joiden mukaan koululounaat normaalistikin valmistetaan. Reseptit tulostettiin teemapäivää varten valmiiksi edellisenä päivänä.

Ruokasalissa valmisteltiin tarjoilukuntoon kolmesta tarjoilulinjastosta yksi tarvittavien astioiden osalta jo edellisenä päivänä. Ruokia ei tarvinnut esivalmistella etukäteen valmiiksi, koska kaikki ruuat ovat sellaisia, jotka ehdittiin valmistamaan vasta itse tapahtumapäivänä. Päivän sujuvuutta edisti se, että kaikki työtehtävät olivat tuttuja jokaiselle teemapäivänä työskentelevälle. Kyseessä oli tavallisen työpäivän kaltainen päivä ja keittiö kaikille tuttu. Ainoa eriävä asia oli itse asiakkaat.

### 6.2 Päivän kulku

Teemapäivä aloitettiin aamulla kello kahdeksan salaattien valmistuksella josta jatkettiin ruokien valmistukseen. Linjasto laitettiin tarjoilukuntoon; kylmäallas kylmenemään ja kuuma-altaisiin vesi lämpenemään. Ruuat laitettiin linjastoon tarjolle

aivan samalla tavalla kuten oppilaiden koulupäivinäkin. Ainoa ero oli siinä, että koululaisille on tarjolla yksi ruokalaji, kun taas teemapäivänä lajeja oli tarjolla kolme. Kylmältaaseen laitettiin tarjolle margariiniannosnapit, salaattit sekä salaatin-kastike. Lämpöaltaaseen laitettiin tarjolle perunat, lihakastike, kasvislasagnette sekä broilerikeitto. Ruokat olivat valmiita ajallaan ja ne nostettiin linjastoon tarjolle tapahtuman alkaessa kello yksitoista. Keittiöhenkilökunta ohjeistettiin tekemään nopeasti ruokaa lisää mahdollisen asiakasryntäyksen sattuessa. Ruokaa valmistettiin aluksi varovainen määrä, jotta hävikkiä syntyisi mahdollisimman vähän, koska ei tiedetty osallistujamäärää tarkasti.

Asiakkaat saapuivat, maksoivat ruokailun jonka jälkeen heidät opastettiin Ruokalinjastolle. Linjaston alkupäässä oli ruokalista, josta näki päivän ruokalistan ja ruokien sisältämät allergeenit. Lisäksi edempänä linjastossa oli merkittynä jokaisen ruuan kohdalla mitä mikäkin ruoka oli. Asiakkaille vietiin pöytiin Seinäjoen kouluruokaa ja ruokapalveluja koskeva infovihkonen sekä kyselylomake. Ruokailijoille annettiin ruokarauha ja aikaa maistella ruokia sekä tutustua infovihkoseen. Opinäytetyöntekijät kiertelivät ruokasalissa ja juttelivat ruokailijoiden kanssa heidän halutessaan.

Vähäisen osallistujamäärän vuoksi valmista ruokaa jäi reilusti jäljelle. Tarjoilulinjastossa olleet ruokat joutuivat biojätteeksi, mutta tarjoiluvalmiina olleet ruuat jäähdytettiin ja tarjoiltiin kuumennettuina maanantaina oppilaille päivän lounaan ohessa. Suuri osa ruuasta pystyttiin siis hyödyntämään ja saatiin hävikki mahdollisimman pieneksi. Käyttämättä jääneet raaka-aineet pakastettiin ja otettiin käyttöön tarvittaessa keittiön normaalissa ruoanvalmistuksessa. Päivästä kertyneet tuotot, yhteensä 130 euroa tilitettiin Seinäjoen ruokapalveluille ja merkittiin tuloksi Nurmon keskuskeittiölle.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Teemapäivä

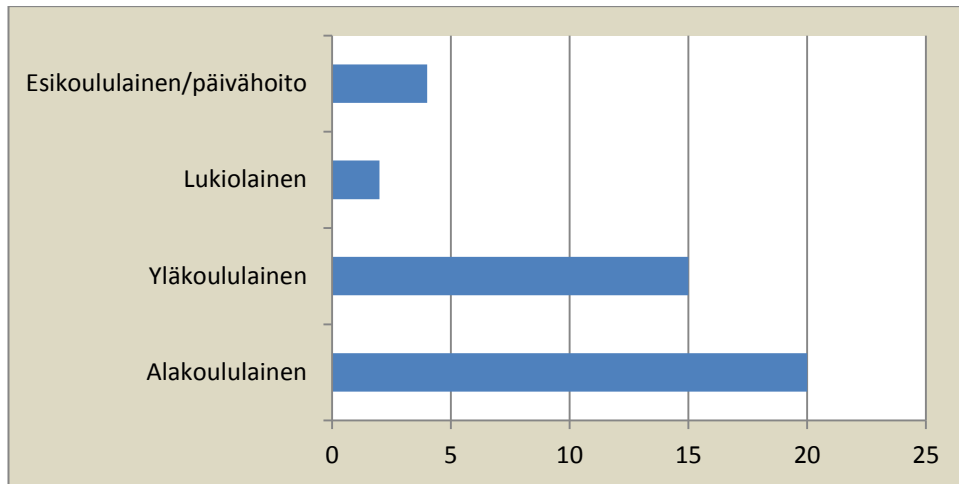
Asiakkaita tapahtumaan osallistui yhteensä 52, joista 12 oli lapsia ja 6 eläkeläisiä. Reilut 30 asiakasta olivat varsinaisia kohderyhmään kuuluneita oppilaiden vanhempia ja heidän lisäksi oli muutama yläkoululainen. Ruokailijat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä ruokaan. Ruokailun jälkeen kyselylomake palautettiin palautelaatikkoon, joka sijaitsi tiskinpalautuslinjaston vieressä. Infovihkosen asiakas sai ottaa mukaansa.

Osalla asiakkaista ei herännyt kysymyksiä lainkaan, vaan he söivät ruuan ja lähtivät pois täytettyään kyselylomakkeen ja jätettyään sen palautelaatikkoon. Osa asiakkaista kuitenkin halusi keskustella kouluruuasta. Eräs ruokailija kysyi ruuan valmistusmaata olettaen, että ruoka tuodaan keittiölle tarjoiluvalmiina. Asiakkaan väärä käsitys korjattiin ja kerrottiin, että kyse on valmistuskeittiöstä, jossa on aina valmistettu ruoka aivan itse. Asiakas oli yllättynyt, mutta tyytyväinen saamaansa vastaukseen. Yksi asiakas ihmetteli teemapäivään osallistuvien asiakkaiden vähyttä. Monelle asiakkaalle tuli yllätyksenä, että ruoka on itse tehtyä eikä einestä tai puolivalmistetta. Yleisesti myös selvennettiin asiakkaille, että lukuun ottamatta pihvejä, pyöryköitä ja muita kappaletuotteita tehdään keskuskeittiöllä kaikki ruoat alusta asti itse. Myös kouluruoka-annoksen raaka-aineisiin käytettävissä oleva rahasumma, noin 0,90 € sai monen asiakkaan hämmästelemään annoksen monipuolisuutta ja maukkautta sekä keittiöhenkilökunnan taidokkuutta saada aikaiseksi maittavaa ruokaa niinkin pienellä rahalla.

### 7.2 Kysely

Kyselylomakkeen palautti 33 asiakasta (n=33). Vastaajista 20 oli alakoululaisten vanhempia, 15 yläkoululaisten vanhempia, 2 lukiolaisten vanhempia ja 4 esikoululaisten/päivähoitolaisten vanhempia (kuvio 1). Osalla vastaajista oli lapsia useammassa koulussa. Näin ollen he merkitsivät lomakkeeseen kaikki vaihtoehdot.

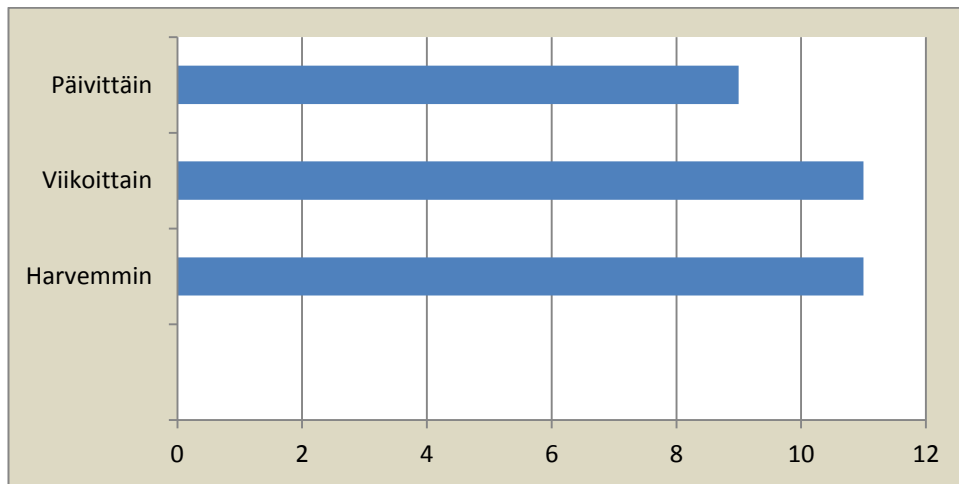




Kuvio 1. Kouluaste (n=31).

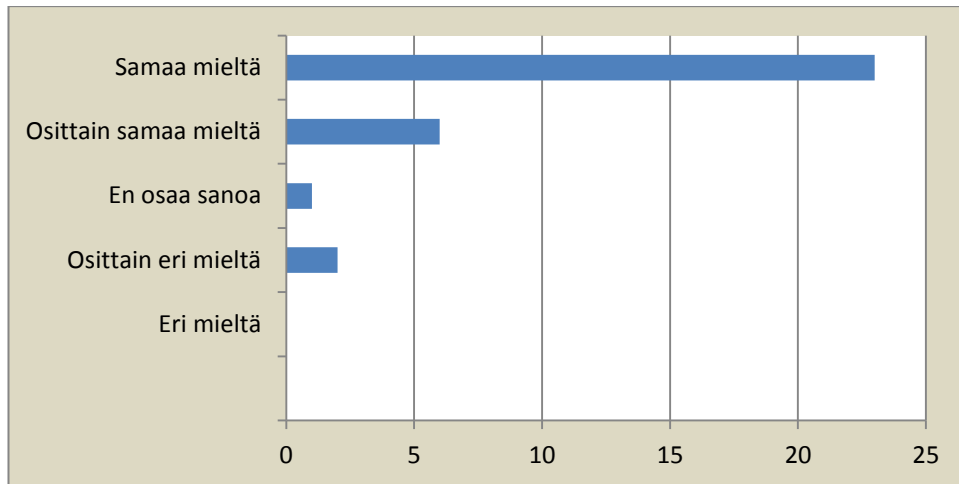
Toisessa kysymyksessä selvitettiin miten usein kouluruuasta keskusteltiin kotona (kuvio 2). Yksi ruokailija, äiti joka oli tullut syömään kolmen lapsensa kanssa, kertoi ruuan olevan hyvää ja etteivät lapset koskaan moiti kouluruokaa vaan syövätsen. Hän oli yllättynyt että kouluruuasta tulee negatiivista palautetta, myös raaka-aineiden kotimaisuusaste oli hänelle yllätys. Kaksi asiakasta oli kiinnostunut raaka-aineiden alkuperästä ja he olivat yllättyneitä raaka-aineiden korkeasta kotimaisuusprosentista. Keskusteltiin myös oppilaiden sekä asiakkaiden omien lapsien mieliruuista. Viikoittainen kasvisruoka herätti keskustelua. Aiheesta oli kotona puhuttu melko kriittiseen sävyyn, minkä vuoksi asia haluttiin ottaa teemapäivänä puheeksi järjestäjien kanssa. Kerrottiin, että kasvisruoan tarjoaminen viikoittain on valtioneuvoston päätöksen mukainen suositus, jota Seinäjoella noudatetaan. Tuotiin esille, että todella monien oppilaiden suosikkiruoka puuro luetaan myös kasvisruoaksi. Puuroja on asiakastyytyväisyyskyselyissä toivottu lisää ja sen myötä kuuden viikon kiertävälle ruokalistalle on saatu toinen puuro tarjolle. He kertovat lopuksi kasvishernekeiton olevan ainut ruokalistalla oleva kasvisruoka, joka ei ole kovin suosittu. Kaiken kaikkiaan he olivat tyytyväisiä päivän tarjoiluun ja olivat mielissään, kun saivat tilaisuuden päästä kouluruokaan liittyvistä asioista keskustelemaan ja olivat yllättyneitä, kuinka paljon pitää ottaa huomioon kouluruokailua järjestettäessä ja suunniteltaessa.

Vastaajista 9 keskusteli kouluruuasta kotona päivittäin, 11 keskustelivat viikoittain ja 11 keskustelivat harvemmin. Kahdessa lomakkeessa oli jätetty kysymykseen vastaamatta.



Kuvio 2. Kouluruuasta keskusteleminen kotona (n=31).

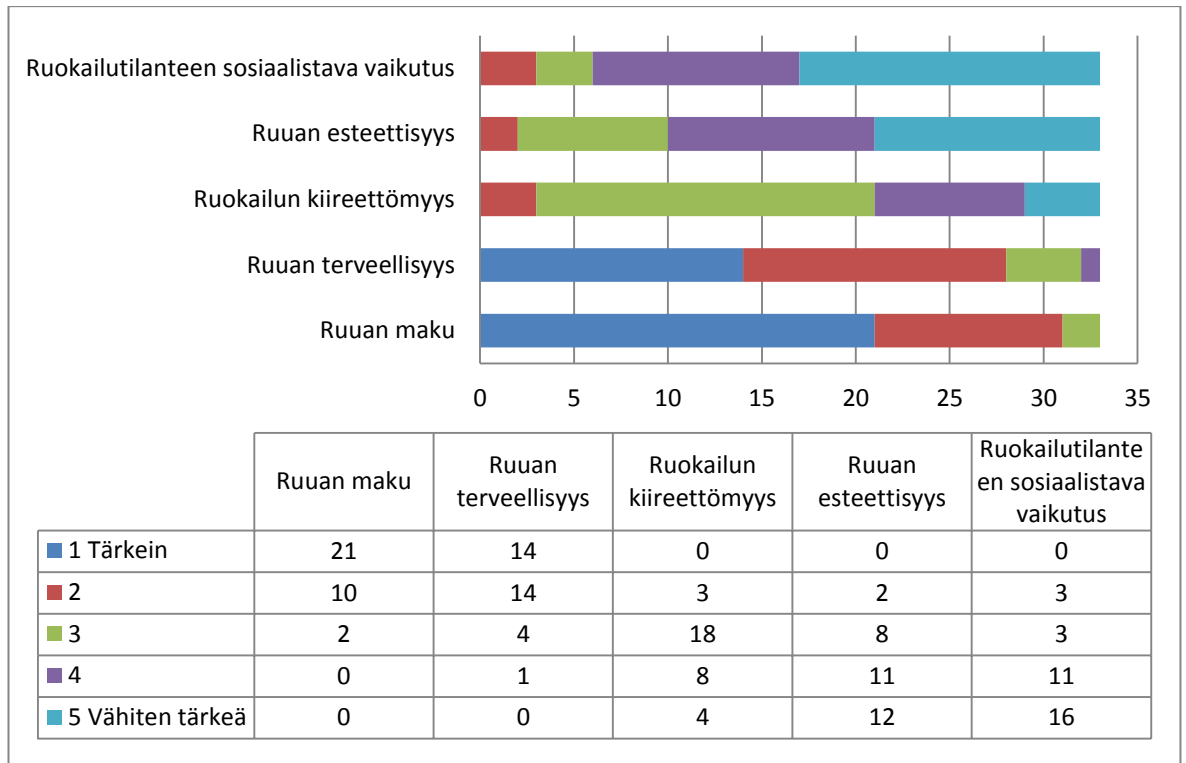
Kolmannessa kysymyksessä selvitettiin asiakkailta, oliko teemapäivänä tarjoiltu ruoka ollut heidän mielestään maukasta (kuvio 3). Eläkeläispariskunta kehui ruokaa ja muisteli, miten omassa lapsuudessa koulussa piti olla omat maidot mukana ja miten usein se maitopullo sitten saattoi rikkoutua. Tuolloin ruoka oli yksipuolista eikä siitä valitettu. Oppilaat itse kävivät myös avustamassa astioiden tiskaamisessa. Yksi pariskunta sanoi pois lähtiessään: ”Jos ruoka on aina näin maistuvaa, niin ei tarvitsisi yhtään valittaa.” Suurin osa, 23 vastaajaa olivat samaa mieltä siitä, että ruoka oli ollut maukasta, 6 asiakasta oli asiasta osittain samaa mieltä, 2 asiakasta oli osittain eri mieltä ja 1 asiakas ei osannut sanoa. Yhdessä lomakkeessa kysymykseen oli jätetty vastaamatta.



Kuvio 3. Teemapäivänä tarjoillun ruuan maukkaus (n=32).

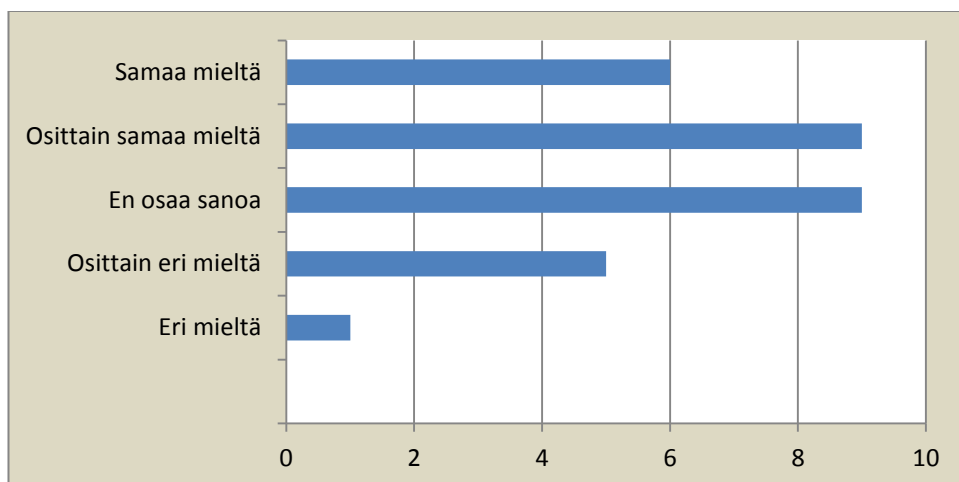
Neljännessä kysymyksessä selvitettiin asiakkaiden mielipidettä kouluruokailuun vaikuttavia seikkoja tärkeysjärjestyksessä (kuvio 4). Erään asiakkaan kanssa keskusteltiin pitkään raaka-ainehankinnoista, luomuruuasta sekä kouluruuan ravintoarvoja koskevista asioista. Hänen mielestään kouluissa olisi tarjottava perunat kuoripäällisinä, jolloin vitamiinit ja ravintoaineet säilyisivät perunoissa paremmin. Hän oli myös epäileväinen perunoiden alkuperästä sekä siitä, ettei kuorituissa perunoissa käytettäisi mitään säilöntä- tai suoja-aineita, jotka olisivat haitallisia terveydelle. Asiakas kertoi lastensa jättävän usein kouluruuan syömättä tai syövän sitä vain vähän, koska se ei ole heille mieleistä. Hän oli myös sitä mieltä, että kouluruokaa varten tulisi lisätä määrärahoja ja nykyiselläänkin ruuan tason tulisi olla parempi sekä toivoi joukkoruokailussa siirryttävän suosimaan luomuruokaa.

Kouluruokailuun vaikuttavia seikkoja oli vaihtoehtona viisi: ruuan maku, ruuan terveellisyys, ruuan esteettisyys, ruokailutilanteen sosiaalistava vaikutus ja ruokailun kiireettömyys. Ne laitettiin tärkeysjärjestykseen niin, että 1 on tärkein ruokailuun vaikuttava seikka ja 5 vähiten tärkeä. Eniten 1 annettiin ruuan mausta, eli asiakkaista 21 mielestä tärkeintä kouluruokailussa on ruuan maku. Toiseksi tärkeimmäksi, 14 vastausta, asiakkaat valitsivat ruuan terveellisyyden ja kolmanneksi ruokailun kiireettömyyden. Neljänneksi asiakkaat valitsivat ruuan esteettisyyden ja vähiten tärkeäksi valikoitui ruokailutilanteen sosiaalistava vaikutus.



Kuvio 4. Tärkeimmät kouluruokaan tai kouluruokailuun vaikuttavat seikat tärkeysjärjestyksessä 1–5, 1=tärkein / 5=vähiten tärkeä (n=33).

Viidennessä kysymyksessä selvitettiin asiakkaiden halua saada enemmän tietoa kouluruokailusta esimerkiksi vanhempainilloissa (Kuvio 5). Asiakkaista 9 vastaajaa ei osannut sanoa, 9 vastaajaa oli osittain samaa mieltä asiasta, 6 vastaajaa oli samaa mieltä, 5 vastaajaa oli osittain eri mieltä ja yksi oli eri mieltä. Kolmessa lomakkeessa ei ollut annettu vastausta.



Kuvio 5. Kouluruuasta tiedottamisen tarve esim. vanhempainilloissa (n=30).

Kuudennessa kysymyksessä oli asiakkailta vapaa sana kouluruoasta. Enimmäkseen oli kommentoitu ruoan olevan hyvää ja maukasta. Jokunen toivomus oli iltapäivälle tarjoiltavaan välipalaan, joka voisi olla maksullinenkin. Myös ruuan kotimaisuuden tärkeydestä mainittiin vielä erikseen. Toivottiin ettei sydänmerkki olisi pääasia ruokailua suunniteltaessa, ettei maku kärsisi ja lapsilta jäisi ruoka sen takia syömättä. Arvostettiin Suomalaisen terveellisen, maukkaan ja ilmaisen kouluruuan mahdollisuutta. Vastajat olivat harmissaan siitä, että kouluruuasta puhutaan usein negatiiviseen sävyyn.

Myös päättäjät saivat terveisiä: ” Ravintosuositukset päivitykseen, tutustukaa useisiin tutkimuksiin joita tehdään muuallakin kuin Suomessa.”

Tyytyväinen asiakas kommentoi vapaassa sanassa runollisesti: ”Ruoka oli maukasta, sitä ei saa aina kaupasta. Ruoka oli hyvää, sitä riitti, siitä kiitti. Kun koululaisten vatsat nälkää huokaa, saavat he täältä hyvää ruokaa.”

Päivään oltiin tyytyväisiä: ”Hieno tilaisuus kurkistaa kouluruokailuun ☺ ”

## 8 POHDINTA

Kouluruoka herättää paljon keskustelua, joka valitettavan harvoin on positiivista. Usein negatiiviset keskustelut ja lehtikirjoitukset sisältävät virheellistä tai vanhentunutta tietoa, jota esitetään faktana. Nykyisten oppilasasiakkaiden keskusteluissa kuulee asioita, jotka on selvästi kuultu vanhempien suusta. Puhutaan esimerkiksi kumiperunoista tietämättä itse mitä ne edes ovat. Kotona ollaan kuultu puhuttavan koulun perunoiden olevan kumiperunoita. Vanhemmat muistelevat oman kouluai- kansa kouluruokaa ja ajattelevat ruuan olevan vielä samanlaista nykyäänkin. Kouluruoka on muuttunut itsestäänselvyydeksi. Se on kaikkien saatavilla ja näin ollen siis oivallinen kritisoinnin kohde. Tässä syitä miksi opinnäytetyötä lähdettiin työ- tämään. Itse kouluruuan parissa päivittäin työskentelevänä tietää, että tuotteessa ei aina ole vika, vaan kouluruoka on kehittynyt asenteita nopeammin. Positiivisen mielikuvan luominen vaatii monesti avoimen faktatiedon tarjoamisen lisäksi henki- lökohtaisen kokemuksen. Tapahtuman tarkoituksena olikin järjestää mahdollisim- man todenmukainen tilanne, jossa asiakkaat pääsisivät itse kokemaan ja muodos- tamaan mielipiteen nykyaikaisesta kouluruuasta. Tällaisen tilaisuuden toivottiin muuttavan asenteita positiivisempaan suuntaan tai edes antamaan totuuspohjaa negatiivisellekin mielipiteelle.

Ristiriitaisia ajatuksia herättää lehtikirjoitusten ja keskusteluiden sekä kyselymme tulosten välinen näkemysero. Suurin osa tapahtumaan osallistuneista olivat posi- tiivisesti yllättyneitä sekä tyytyväisiä tarjottuun ruokaan. Moni oli myös hämmästy- nyt kokemansa perusteella kouluruuan saamasta kritiikistä. Saattaa olla, että ta- pahtumaan jättivät osallistumatta kaikista kriittisimmät vanhemmat ja paikalle saa- puneet olivat avoimemmin aiheeseen suhtautuvia. Eniten tapahtuma kiinnosti ala- koululaisten vanhempia. Asiakkaiden kanssa keskusteltaessa tuli ilmi, että koulu- ruuasta puhutaan kotona ainakin jossain määrin. Vanhemmat kertoivat keskustel- leensa lastensa kanssa muun muassa lempikouluruuista, kasvisruokapäivistä ja Sydänmerkistä.

Seinäjoen Ruokapalveluille on tärkeää tarjota asiakkailleen terveellistä ja maistu- vaa ruokaa. Vanhempien mielestä tärkeintä kouluruuassa ei saisi olla pelkkä ter- veellisyys ja Sydänmerkki, vaan kouluruuan tulisi olla oppilaille mieleistä ja heille

maistuvaa ruokaa. Kysyttäessä kouluruokailutiedottamisen lisäämisestä selkeää yksimielistä tulosta ei saatu. Asiakkaiden kanssa keskusteltaessakaan aihe ei noussut esille. Aihe varmasti on asiakkaille tärkeä, mutta kyselylomakkeen viidennessä kysymyksessä annettu esimerkki, vanhempainilta, saattoi johdatella vastaajan ajattelemaan sen ainoaksi vaihtoehdoksi, joka ei todennäköisesti ole se mieluisin foorumi. Jatkossa tuleekin ottaa selvää vaihtoehtoisista viestintäkanavista, joilla vanhemmat parhaiten tavoitetaan.

Tapahtumaan toivottiin saapuvan noin 150 henkilöä ja tälle määrälle ruokaa päätettiin varata. Kuitenkin vain pieni osa 1800 kutsutusta saapui paikalle. Yhteensä asiakkaita tapahtumassa oli 52 ja varsinaisia kohderyhmään kuuluneita, eli oppilaiden vanhempia oli paikalla vain 34. Jossain määrin alhaiseen osallistumisprosentin selittää varmasti se, että kutsut eivät lähteneet kutsuttaville tarpeeksi ajoissa. Kutsut lähetettiin koteihin yhteistyössä koulujen kanssa ja täyttä varmuutta kutsujen perille saattamisesta ei ole, koska ilmoittautumista ei vaadittu. Tulevaisuudessa vastaavanlaista tilaisuutta suunniteltaessa tulisikin vastata kutsujen lähettämisestä täysin itse ja tilaisuuteen olisi samalla hyvä vaatia ilmoittautuminen. Näin saataisiin suunniteltua päivä ja työvoiman tarve tehokkaammin, sekä minimoitua ruokahävikkiä. Yhteistyötahoksi olisi hyvä pyytää koulujen vanhempaintoimikuntaa, koska ne ovat aktiivisesti toimivia tahoja kotien ja koulujen välillä. Tiedottaminen tapahtumasta voisi heidän avullaan olla hyvinkin tehokasta. Tapahtumasta olisi hyvä tiedottaa mahdollisuuksien mukaan myös mediassa, jossa saadaan näkyvyyttä sekä kouluruualle, että itse tapahtumalle. Näin saataisiin myös positiivista näkyvyyttä kouluruualle.

Tällä työllä koettiin olevan kouluruuan imagon kannalta positiivinen vaikutus. Tapahtuma koettiin oivaksi tilaisuudeksi oikaista syntyneitä vääriä käsityksiä kouluruuasta ja sen eteen tehtävästä työstä. Opinnäytetyöstä saatiin myös hyvä pohja uuden tapahtuman järjestämiselle. Tapahtumassa jaettu infovihkonen on otettu Ruokapalveluissa jo käyttöön.

## LÄHTEET

Elintarvikkeiden hankinta ja lähiruoka. 2011. Loppuraportti. Julkaisematon. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kouluruokailusuositus. 2008. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 4.3.2016]. Saatavana: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)

L 628/1998, 31 §. 21.8.1998. Perusopetuslaki. [Verkkosivu]. Helsinki: Finlex. [Viitattu 3.4.2016]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Lahti, M-L. 22.10.2015. Palvelupäällikkö. Seinäjoen kaupunki, ruokapalvelut. Info-vihoksen tietoja. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Teemu Männikkö. [Viitattu 1.11.2015].

Lintukangas, S. 2014. Ruoan arvostaminen - Vastuullinen ja taitava ruokapalveluhenkilöstö muutosagenttina ruokahävikkiä vähentämässä ja ruokasivistystä nostamassa. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja: Laatuевäitä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.

Muut lisäkkeet. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 5.3.2016]. Saatavana: [http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/aterian\\_myontamisperusteet/muut-lisakkeet](http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/aterian_myontamisperusteet/muut-lisakkeet)

Pääruuat. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 5.3.2016]. Saatavana: [http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/aterian\\_myontamisperusteet/paaruuat](http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/aterian_myontamisperusteet/paaruuat)

Pääruokien lisäkkeet. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 5.3.2016]. Saatavana: [http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/aterian\\_myontamisperusteet/paaruokien-lisakkeet](http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/aterian_myontamisperusteet/paaruokien-lisakkeet)



- Risku-Norja, H., Kurppa, S., Silvennoinen, K., Nuoranne, A. & Skinnari, J. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus: arjen käytäntöjen kautta kestävään ruokahuoltoon. [Verkkojulkaisu]. Jokioinen: MTT. Taloustutkimus. [Viitattu 14.2.2016]. Saatavana: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu10.pdf>
- Ruokalistan suunnittelu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ravitsemuspassi. [Viitattu 6.3.2016]. Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219822>
- Ruokapalvelut. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 28.11.2015]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/kaupunginkanslia/ruokapalvelut.html>
- Ruokapalvelut: koululaiset. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 28.11.2015]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/kaupunginkanslia/ruokapalvelut/asiakkaat/koululaiset.html>
- Ruokapalvelut: ravitsemus. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 28.11.2015]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/kaupunginkanslia/ruokapalvelut/ravitsemus.html>
- Ruokapalvelut: yhteystiedot. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 28.11.2015]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/kaupunginkanslia/ruokapalvelut/yhteystiedott.html>
- Seinäjoen kaupunki. 2015. Ruokapalvelut. Ruokalistasuunnittelu. Julkaisematon.
- Seinäjoen ruokapalvelut saivat Sydänmerkin. 2015. [Verkkosivu]. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 5.3.2016]. Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2015/02/etUkK0RwR.html.stx>
- Sydänmerkki. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 5.3.2016]. Saatavana: <http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki>
- Terveellistä ruokaa koululaisille. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 5.3.2016]. Saatavana: <http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/sydanmerkki-koulussa>
- Terveyttä ruuasta. Suomalaiset ravitsemussuosituks 2014. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavana: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es.pdf)

- Valtioneuvosto 2009. Valtioneuvoston periaatepäätös kestävien ympäristö- ja energiaratkaisujen (cleantech-ratkaisut) edistämisestä julkisissa hankinnoissa. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvosto. [Viitattu 3.4.2016] Saatavana: [https://www.tem.fi/files/36938/Valtioneuvoston\\_periaatepaatos\\_kestavien\\_ymparisto-ja\\_energiaratkaisujen\\_\(cleantech\\_ratkaisut\)\\_edistamisesta\\_julkisissa\\_hankinnoissa\\_FINAL.pdf](https://www.tem.fi/files/36938/Valtioneuvoston_periaatepaatos_kestavien_ymparisto-ja_energiaratkaisujen_(cleantech_ratkaisut)_edistamisesta_julkisissa_hankinnoissa_FINAL.pdf)
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vuokko, P. 2009. Nonprofit-organisaatioiden markkinointi. Helsinki: WSOYpro.

## **LIITTEET**

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Kutsu

Liite 3. Infovihko



## LIITE 2. Kutsu

*"Onkohan ruokalistalla vieläkin tillilihaa tai veripalttua?"*

*"Hihkaiseekohan se koulumme keittäjä vielä nykyäänkin iloiset huomenet lapsille soppakattilan äärestä?"*

*"Missähän niitä kuuluisia kumiperunoita viljellään? Ovatkohan ne ihan suomalaisia vai tulevatkohan ne jostain Puolasta?"*

*"Miten ihmeessä keittiöhenkilökunta saa loihdittua niin pienellä rahalla niin hyvää, terveellistä ja ravitsevaa ruokaa joka päivä?"*



## KUTSU "KOULURUOKA TUTUKSI" – TEEMAPÄIVÄÄN!

Kouluruoka herättää monenlaisia kysymyksiä ja tunteita.

Kaikilla meillä on ja saa ollakin oma mielipiteensä kouluruoasta. Mutta pysähtyykö monikaan meistä ajattelemaan tarkemmin mistä se ruoka tulee, kuka sen tekee ja mitkä seikat työskentelyä ohjaavat?

Olemme Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijoita (amk) ja kutsumme teidät Seinäjoen ruokapalveluiden "Kouluruoka Tutuksi"- teemapäivään, jonka järjestämme osana opinnäytetyötämme.

Päivän sisältöön kuuluu ruokailu ja tarjolla on kolme ruokalistalta poimittua, keskenään erilaista ruokaa, ns. maistelupaletti, jotta saisitte mahdollisimman monipuolisen kuvan Seinäjoen ruokapalveluissa tarjottavasta kouluruuasta.

Ruokailusta veloitamme alle normaalin kouluruoka-annoksen kokonaiskustannuksen verran, 2,50€/hlö (käteismaksu) ja ruokaa varaamme 150 ensimmäiselle ruokailijalle.

Ruokailun ohessa saatte tutustua Seinäjoen ruokapalveluiden toimintaan, kouluruokaa koskeviin säädöksiin, ruokalistasuunnittelun reunaehtoihin, sekä moniin muihin kouluruokaan liittyviin seikkoihin. Vastaamme myös mielellämme kouluruokaan ja – ruokailuun koskeviin kysymyksiin ja toivomme rakentavaa keskustelua aiheen tiimoilta.

**Teemapäivä järjestetään valtakunnallisena ravintolapäivänä,  
21.11.2015 Nurmon yläasteen ruokasalissa, osoitteessa  
Toukotie 3, 60550 Nurmo**

**klo 11.00–13.00**

**Lämpimästi tervetuloa!**  
**Terveisin: Teemu Männikkö ja Terhi Niemelä**

Lisätietoja saatte halutessanne: [teemu.mannikko@seamk.fi](mailto:teemu.mannikko@seamk.fi) tai [terhi.niemela@seamk.fi](mailto:terhi.niemela@seamk.fi)

## LIITE 3. Infovihko

# Seinäjoen kaupunki

## Ruokapalvelut



## Ruokapalvelujen strategia

Tuottaa Seinäjoen kaupungin asiakkaille ravitsemuksellisesti täysipainoisia aterioita, taloudellisesti, tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti, ottaen huomioon kasvavan kaupungin palvelutuotannon turvaamisen.

Miten kaupungin ruokapalvelut toimivat

## Asiakkaat

- 0-6- vuotiaita päiväkotilapsia on asiakkainamme n. 2600 ja aikuisruokailijoita 550 päivittäin
- Ala- ja yläkoululaisia sekä lukiolaisia päivittäin noin 7650 ja aikuisruokailijoita 560
- Sedu Aikuiskoulutusopiskelijoita ruokailee päivittäin noin 200
- Ikääntyneet, yli 65- vuotiaat asiakkaat nauttivat päivittäin noin 1000 lounasta ja päivällistä. Määrään sisältyy sekä palvelukeskuksissa ruokailevat asiakkaat, että kotiin viettävät lounasateriat

Kokonaisuudessaan Seinäjoen ruokapalvelut valmistavat n. 13000 lounasta ja päivällistä päivässä. Lisäksi valmistetaan päiväkotilasten ja ikääntyneiden aamu- ja iltapalat.

## Keittiöt

Seinäjoen ruokapalvelujen alaisuudessa toimii 64 keittiötä kantakaupungin lisäksi Ylistarossa ja Peräseinäjoella asti.

- Päiväkotien keittiöitä 25 kpl
- Koulujen keittiöitä 26 kpl
- Palvelutaloja, joissa toimivat sekä koulu, että päivä-koti 6 kpl
- Ravintokeskus, jossa valmistetaan ruoka suurelle osalle Seinäjoen kouluista ja päiväkodeista
- Palvelukeskukset ikääntyneille 4 kpl

Annoksia valmistetaan 30 – 4100 kpl/pv/keittiö

Keittiöistä valmistuskeittiöitä on 29 ja jakelukeittiöitä 35

## Ruokalistan suunnittelu

Ruokalistatyöryhmä laatii ruokalistat lukuvuodeksi kerrallaan. Sama työryhmä suunnittelee myös lukuvuoden teemat sekä juhlapyhien tarjoilun.

Suunnittelun pohjana toimii ravitsemuksellisuus, maittavuus ja taloudellisuus.

Ruokalistaa suunniteltaessa määritellään esimerkiksi kap-paletavaran (esim. pihvit, pyörykät), keittojen ja jauhelihan tai broilerin jne. tarjoilutiheys.

Tuotekehitystä tehdään ja reseptejä kehitellään pitkin vuotta ruokalistaa suunniteltaessa ja uusia ruokia testataan eri keittiöissä ja testautetaan asiakkailta.

Pyrimme löytämään ja huomioimaan ruokalistalla oppilaiden toiveruokia. Esim. lukuvuodella 2015- 2016 ruokalistalle lisättiin toiveiden mukaisesti toinen puuropäivä ja pyttipannu. Useimmat toiveet eivät kuitenkaan valitettavasti ole toteutettavissa ravitsemuksellisesta näkökulmasta tai kapasiteetin riittämättömyyden vuoksi (esim. pizzat ja hampurilaiset).

Valtioneuvoksen periaatepäätöksen mukaan on kasvisruokia tarjottava kerran viikossa vuoteen 2015 mennessä. Seinäjoen ruokalistoilla tämä toteutuu. Mm. puuropäivät ja hurjan suosion saaneet porkkanapihvit on otettu hyvin vastaan asiakkaiden keskuudessa.

## Raaka-aineet, lähiruoka ja kotimaisuus

Seinäjoella lähiruokaasi luetaan kaikki kotimainen ruoka. Lähituotantoa puhtaimmillaan edustavat peruna, juurekset, ja vihannekset, leipomotuotteet sekä merkittävältä osin myös maitotaloustuotteet, lihatuotteet ja valmisruoka.

Elintarvikehankintoja tehdään mm. ravitsemuskriteerien perusteella. Jos kriteerit täyttäviä tuotteita on useampia, valitaan niistä hinnaltaan edullisin.

### Tavarantoimittajat Seinäjoen ruokapalveluissa:

- Tuore peruna, juurekset, kasvikset ja vihannekset:

- Lihat

- Maidot

- Leipomotuotteet

- Kotimainen mansikka

**Tukkutalo Heinonen**

**Atria**

**Valio**

**Fazer, Lapuan leipä, Kurikan Kotipirtti**

**Marjami**

Seinäjoen elintarvikehankintojen kotimaisuus aste on 83%. Korkean kotimaisuusasteen omaavat liha- ja broilerituotteet, ja – valmisteet. Lähes kokonaan ulkomaista tuotantoa ovat kala- ja hedelmäsäilykkeet, kuivatut hedelmät, pakasteet, suolat sekä kahvi, tee ja kaakao.



# Sydänmerkki

Suomen Sydänliitto ry on myöntänyt Seinäjoen kaupungin Ruokapalveluille, päiväkotien ja koulujen lounasaterioille sydänmerkin käyttöoikeuden. Sydänmerkkiä haettiin paikallisen Sydänpiirin kehotuksesta. Vastaavanlaisia prosesseja on Suomen muissa kaupungeissa tulossa lisää.

- Sydänmerkkiaterioissa kiinnitetään huomiota kokonaisrasvan määrää, rasvan laatuun sekä suolan määrään. Ateriassa on oltava myös riittävästi kuitua.
- Jokaisella aterianosalla on erilaiset kriteerit jotka huomioidaan erikseen.
- Sydänmerkkikriteerit täyttävä kalaruoka on oltava tarjolla vähintään kerran viikossa. Kalaruoissa saa olla enemmän rasvaa, koska kalan rasva on hyvälaatuista pehmeää rasvaa.
- Tarjottavat leivät ovat runsaskuituisia ja vähäsuolaisia. Pastat ja riisi ovat myös runsaskuituisia täysjyvävalmisteita.
- Kriteerien mukaisesti tarjolla on myös päivittäin öljypohjainen salaattinkastike.
- Ruokajuomaksi tarjotaan rasvatonta maitoa ja leipälevitteenä kasvirasvapohjainen margariini.
- Sydänmerkkiaterian avulla on todella helppo noudattaa ravitsemussuosituksia.

# Ravitsemus

Koululounaan tulee kattaa 1/3 oppilaan koko päivän energiatarpeesta. Koululounaasta alakoululaisen tulee saada 650 kcal, yläkoululaisen 740 kcal ja lukiolaisen 860 kcal.

**Koululounaasta saadaan** (laskettu yläkoululaiselle suunnitellusta ateriakokonaisuudesta, 6 viikon keskiarvo):

- Hiilihydraatteja 52 E-% (suositus 52-53)
- Proteiineja 15 E-% (suositus 15)
- Rasvaa 33 E-% (suositus 32-33)
- Tyydyttynyt, kova rasva 9 E-% (suositus alle 10)
- Suola/ ruokailija 2,5g/ 1000 kcal (suositus max. 2,1g/ 1000 kcal)
- Kuitu 18,9 g /1000 kcal (suositus 12,6 g /1000kcal)
- Raudan määrä jää hieman alle suositusten
- Kalsiumia ja C-vitamiinia saadaan reilusti yli suositusten.

Ravitsemussuosituksukset toteutuvat ainoastaan, mikäli ruoka-annos kootaan oikein (lautasmalli, kaikki aterian osat) ja syödään kokonaan.